

給食だより

暑さに負けない体づくりを!

いよいよ待ちに待った夏休みです。気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにして、暑さに慣れることが大事です。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p> <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけましょう。</p>	<p>暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえましょう。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつかり睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使う際は冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p> <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>



「8・3・1=やさい」の語呂合わせから、「野菜をもっと知ってもらいたい」「たくさん食べてもらいたい」という思いで、1983年に定められました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、老化や生活習慣病になりにくくしてくれる抗酸化物質が含まれていて、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことがわかっています。

野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょう。

野菜に含まれる主な抗酸化物質

<p>硫化アリル</p> <p>にんにく ねぎ にら</p>	<p>ブロッコリー</p> <p>アルファ</p>	<p>かぼちゃ</p> <p>にんじん ベータ</p>	<p>リコピン</p> <p>トマト</p>	<p>ジンゲロール</p> <p>なす アントシアニン</p>	<p>しょうが</p>
--	---------------------------	---------------------------------	------------------------	-------------------------------------	-------------

αカロテン・βカロテン

夏休みには時間があるので、自分で料理をしてみるのはいかがでしょうか？

普段料理をする人もしない人ももう一度基本をおさらいしてみましょう！

料理の基本

正しいのはどっち？

料理の基本についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

どろのついた野菜の洗い方、正しいのはどっち？



A



洗剤をつけて洗う

B



たわしなどでこすりながら洗う

Q2

さとうの「小さじ1ぱい」はどっち？



A



山もり1ぱい

B



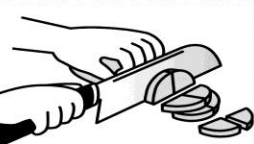
すり切り1ぱい

Q3

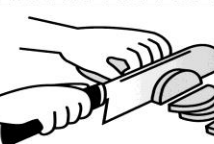
「いちちょう切り」はどっち？



A



B

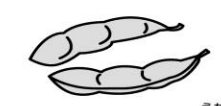


Q4

ゆでたあと、水で冷やすのはどっち？



A



枝豆

B



ほうれん草

Q5

包丁の洗い方、正しいのはどっち？

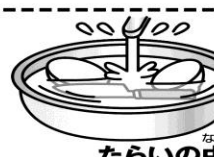


A



平らな所に置いて洗う

B



たらいの中で食器と一緒に洗う



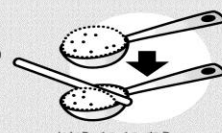
Q1=B (食べ物を洗うときには洗剤は使わない)

Q2=B (小さじで山もりにすくってから、ヘラなどを使って表面をすり切る)

Q3=A (いちちょうの葉の形に切る。Bは、半月の形に切る「半月切り」)

Q4=B (小松菜などの青菜も同じ。枝豆はザルに上げてそのまま冷ます)

Q5=A (安定した所に置いて、片面ずつ洗う。食器と一緒に洗うと包丁の刃でけがをすることがあるので、必ず別々に洗うこと)



クイズは問問できましたか？
間違えたところはもう一度確認しましょう。

2学期の給食は
9月2日からです。

